

さっぱり！きゅうりとえのきの酢の物



材料（2人分）

- | | |
|----------|--------------|
| • 乾燥わかめ | 小さじ2（2g） |
| • きゅうり | 1本（100g） |
| • えのき | 1/2袋（50g） 小 |
| • 薄口しょうゆ | さじ1（6g） 大さ |
| • 砂糖 | じ1/2（4.5g） 大 |
| • 酢 | さじ1（15g） |

作り方

- ①乾燥わかめを水で戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりを干切りにし、塩(分量外)を加えてもみ10分後、流水で洗って水気を絞る。
- ③えのきは石づきを切り落とし、半分の長さに切ってほぐし、さっと茹でた後、ザルにあげて冷ます。
- ④うす口醤油、砂糖、酢を混ぜ合わせ、①②③を加えてよく混ぜる。

ひとことメモ

- *うす口醤油、砂糖、酢の代わりに市販のすし酢や調味酢を使うと、さらに簡単です！
- *さっぱり食べられる一品です！野菜不足の時のもう一品としてもオススメです！

栄養価（1人分）
エネルギー：30kcal
食物繊維：1.9g 食
塩相当量：0.7g

